



KreBul
obecně prospěšná společnost

SeniorPoint PRESS



Občasník pro seniory SeniorPoint Prachatice

Číslo: 5/2016

5. října 2016

SENIORPOINT ROK S VÁMI...

V těchto dnech je tomu právě rok, co jsme slavnostně otevřeli SeniorPoint Prachatice, tedy kontaktní místo pro seniory. Před rokem jsme stáli na prahu nové etapy a nových zkušeností, které s sebou nové pracoviště přináší. Snažili jsme se držet se cesty, kterou jsme si na počátku vytýčili. Jak se nám to podařilo, můžete posoudit právě vy.

Roční cesta nebyla vždy taková, jakou jsme si představovali, přesto se nám podařilo zrealizovat celkem 34 samostatných akcí (menších či větších setkání), dále pak 15 akcí pod hlavičkou SeniorPointu právě pro vás. Připravených akcí se celkově zúčastnilo téměř 2000 návštěvníků. Vydány byly čtyři čísla SeniorPoint PRESSů, každý nákladem více jak 200 výtisků. Dnes přinášíme pátý výtisk.

Celá roční cesta by nebyla možná bez lidských a finančních

zdrojů. Na startu nám pomohlo finančně město Prachatice v rámci podpory aktivit z Ceny Makropulos a v roce 2016 Jihočeský kraj. Personálně zajišťuje Jiří Gabriel Kučera, kooordinátor SeniorPointu Prachatice s celou řadou dobrovolníků. Všem těm, kdo jakkoliv připojili ruku k dílu, srdečně děkuji, protože bez vás by byl SeniorPoint jen prázdným pojmem.

Vážení čtenáři, dovoluji mi, abych vám jménem KreBul, o.p.s. Prachatice poděkoval za vaši celoroční přízeň, kterou nám, věřím, jistě zachováte i do let dalších. Přeji vám zejména pevné zdraví a také, aby podzim života byl plný milých setkání, třeba u nás, v kontaktním místě pro seniory.

Mgr. Zdeněk Krejsa, DiS.,
ředitel

KreBul, o.p.s.



OBSAH:

Rok s vámi	1.
Odstraňuje bariéry	2.
Týden sociálních služeb	
Klub Pod Hradbami	3. – 4.
Přírodní produkty	5.
Cena Rady Vlády	
Seniorské hrátky	6.
Akce SeniorPointu	7.
Příběh seniorky	8.
Rada z poradny	

FOTOOHLÉDNUTÍ



SOUTĚŽ

Tipněte si do 20. 10. 2016, kolik máme v Prachaticích míst, poskytujících slevy v rámci SeniorPasu.
prachatice@seniorpointy.cz

KREBUL, O.P.S. ODSTRAŇUJE BARIÉRY

Po celý rok 2016 realizuje KreBul, o.p.s. projekt, jehož cílem je odstraňování bariér na našich pracovištích. K tomu nám dopomáhá projekt „Bez bariér pro všechny“, podpořený v rámci výzvy Tesco pomáhá regionům. Díky projektu se nám podařilo zakoupit přenosné nájezdy pro lidi na vozíčku, které již slouží našim návštěvníkům.

V současné době dojednáváme instalaci indukční smyčky, pro z kvalitnění služeb osobám se sluchovým postižením a dále navigační majáček, usnadňující orientaci osobám s postižením zraku. V přípravě je také opatření zábradlí ke vchodovým dveřím, stojan na hůlky apod. Pracovníci a dobrovolníci KreBul, o.p.s. myslí na bariéry také mimo budovu. V současné době se tedy připravuje projekt na revitalizaci zahrady za domem, která by se měla také stát také více přístupná lidem s postižením (zejména terénní úpravy, vznik

oddechové a vzdělávací zóny...). Pokud máte i vy nějaké návrhy, jak naše prostory ještě více přiblížit seniorům a lidem s postižením, ozvěte se nám na e.mail: krebul@krebul.cz. Za všechny podněty předem děkujeme.

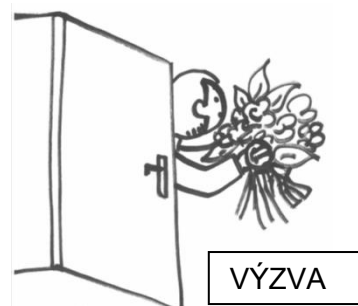


TÝDEN SOCIÁLNÍCH SLUŽEB

Dveře otevřené pro každého, aneb Týden sociálních služeb v ČR i v Prachaticích od 3. – 10. 10. 2016. Týden sociálních služeb v ČR organizuje Asociace poskytovatelů sociálních služeb v ČR právě v těchto dnech. Navštivte v uvedeném termínu sociální a doprovodné služby v Prachaticích a dejte nám vědět, která z nich měla a má dveře otevřené pro každého? Poslat můžete popis, článek, příběh, fotografii nebo obrázek na KPSS@Prachatice.cz. V České republice působí více než 2000

poskytovatelů sociálních služeb, v Prachaticích 9, které nabízí 15 služeb. Sociální služby jsou poskytovány jednotlivcům, rodinám i skupinám obyvatel, nejčastěji seniorům, osobám se zdravotním postižením, ale i lidem, kteří jsou ohroženi sociálním vyloučením apod. Sociální služby pomáhají lidem žít běžným životem - mohou pracovat, nakupovat, navštěvovat školy, aktivně trávit volný čas, starat se sami o sebe, svou domácnost apod.

Na Vaše výstupy čekáme do 20. října 2016. Děkujeme za dodržení termínu. Nejzajímavější budou oceněny, a výsledky prezentovány.



VYHODNOCENÍ SOUTĚŽE

22987 km ušli prachatičtí senioři v kampani „Jihočeští senioři šlapou do Ria“. Nejbližší byla Daniela Bžochová. Gratulujeme!

KLUB DŮCHODCŮ POD HRADBAMI

Klub byl založen podpisem smlouvy o pronájem místa 30. 6. 2016. U zrodu stál tehdejší předseda MěO Svazu důchodců Prachatice Jiří Dolejš, Marie Ludačková a Jiří Ludačka. Prostory k činnosti poskytl a stále poskytuje stále SBD Husinec v bývalém agitačním středisku Pod Hradbami 55, proto název Klub důchodců Pod Hradbami. Od října toho roku se začala rozvíjet klubová činnost. 30. 10. 2016 uplyne deset let této aktivity. Klub navázal na již dávno před tím fungující Klub aktivního stáří KLAS (založil Městský úřad Prachatice a sídlo bylo na Zlaté stezce 145, dnešní sídlo KreBulu, o. p. s. Prachatice), který vedla paní Tučková, Koželuhová a další seniorky (v návštěvách klubu pokračuje stále a napomáhá s programem i dnes).



Klub důchodců Pod Hradbami je v provozu každé pondělí od 13:30 hodin do 16:00 hodin, dle potřeby a zájmu seniorů i déle, vždy ale s programem a průměrnou účastí kolem 25 seniorů. Klub spadá pod MěO Svazu důchodců Prachatice (za deset let se vystřídali ve vedení organizace předsedové Jiří Dolejš, Hana Tesařová a současnou předsedkyní je Zdena Hružová).

Během deseti let se v klubu vystřídala v rámci aktivizačních činností řada zajímavých osob, bylo vidět řadu pozoruhodných činností, bylo možno i některé z nich si vyzkoušet. V klubu přednášeli lékaři a další odborníci z oblasti zdravotní péče, jako například hovořil doktor Jalůvka o srdci, doktor Šírek o pohybovém ústrojí, doktorka Diepoldová o ženských problémech, psycholožka Anna Klimperová o duševních poruchách, Jaroslav Churaň a František Papež o diabetu, nebo povídání o přírodní kosmetice Pavla Cihlová a Mullerová. Marie Ludačková vedla besedy

o zdravém životním stylu a Zuzana Pelikánová z ČČK přednášela o první pomoci.

Do programu byla zařazena série setkávání s osobnostmi z radnice a osobnostmi našeho města. Nabízena byla i hudební a literární okénka, chvílky s poezií. Knihy mého života představila ze SOS Prachatice Míla Čeňková a Věra Schulzová. Nechybělo cvičení jógy se Sítou Rojovou, Marií Hettnerovou, či prstová gymnastika s Helenou Koželuhovou. Dana Vidlášová z charity povyprávěla o pečovatelské službě. K zajímavým besedám patřilo i setkání s novodobým válečným veteránem podplukovníkem Janem Josefem a předsedou KVD Emilem Steinmayerem. Pletení košíků ukázal Václav Náchlinger, o stromech hovořil Miroslav Bojanovský, o řemeslu kominickém Pavel Stupka, o houbách Vladimír Špatný. Klub navštívili také kněží Havrda, Sláčík a páter Liška a hovořili o Janu Neumannovi.

Zajímavé bylo povídání s Václavem Kovářem z BESIPu, či beseda s Martinou Joklovou, mluvčí Policie ČR. Nebo mezigenerační setkávání, která přinášela vždy velkou radost a energii všem přítomným seniorům. A tak se postupně se svými programy v klubu vystřídaly děti ze ZŠ Zlatá stezka a Vodňanská, učni ze SOU Prachatice.

V klubu se také hodně slavilo. MDŽ, Svátek matek, narozeniny členů, nový rok. O hudební doprovod se postarali František Křišťan, František a Josef Novotný, Miroslav Penc, Ladislav Pavel, Jan Tischler, Václav Náchlinger, Jan Chlumecký, Pavel Kouba, zpěv Martina Pivoňková, Jarmila a Marie Šimovy a další.



V klubu vznikl kroužek seniorů, kteří pravidelně hrají karty, tzv. bridžový klub a deskové hry, který založili Marie Hudáková, Josef

Marášek a Jiří Ludačka. Nyní má klub 8 členů.



Členové klubu jsou také dobrovolníky „každým coulem“, nejen že si dobrovolně připravují programy a na mnohých se také podílejí (cvičení, dokumentace, přednášky, sběr knih, šatstva, účast na benefících), ale také pracují pro druhé, připomínají řadu důležitých řešených témat ve městě prostřednictvím své účasti na Poradním sboru, Fóru Zdravého města či anketách. Dobrovolně svoji pomoc nabízejí i ostatní členové, např. Alena Panochová a Marie Wimberská besedy o vaření, pečení, Růžena Velhartická měření krevního tlaku, Alena Plzová a Vlasta Zumrová přednes básní, Anna Jurečková literární besedy, Jarmila Kadlecová doprovod nevidomým osobám, Helena Koželuhová se stala

fotodokumentaristkou a kronikářkou klubu.

Marie Ludačková oznámila ukončení své činnosti vedení klubu. Od 1. listopadu 2016 pojedou klub dál, určitě na programu bude řada aktivit pokračovat a možná přijdou další.

Paní Marii Ludačkové i jejímu manželovi za deset let života s klubem a v klubu děkujeme. Pevné zdraví a rodinnou pohodu.

CENA RADY VLÁDY

Do Prachatic byla přivezena cena za 3. místo v ČR Cena Rady vlády pro seniory a stárnutí populace, kterou v Brně získala Rada seniorů města Prachatic z rukou ministryně práce a sociálních věcí Michaely Marksové a premiéra Bohuslava Sobotky.

Cenu převzala Hana Rabenhauptová, která stála u zrodu RS v Prachaticích a je současným garantem.



Prachatická delegace, která se zúčastnila slavnostního předání v rámci mezinárodní konference Příprava společnosti na demografické změny, byla sestavena mezigeneračně. Alena Bínová, seniorka, která se několik let věnuje seniorům, je zároveň nejmladší členkou Rady seniorů, také získala v loňském roce 3. místo v celostátním ocenění Seniorka roku a Zdeněk Krejsa, ředitel KreBul, o. p. s. – SeniorPoint Prachatice, zástupce spolupracující organizace, která se také věnuje pro seniorské aktivity.



Cena Rady vlády pro seniory a stárnutí populace je symbolickým poděkováním seniorům, organizacím, které se ve svém volném čase věnují obecně prospěšným činnostem a nezaměřují se jen na seniory, ale také na mezigenerační dialog.



Na Cenu Rady vlády bylo 58 nominací. 3. místo v kategorii skupin získala Rada seniorů.

RS města Prachatice - je politicky, nábožensky neutrální, nezávislá,
- zastupuje zájmy starších spoluobčanů,
- spolupracuje se všemi, kdo se zabývá otázkami seniorů.

MPSV a Rada vlády pro seniory a stárnutí populace usiluje o vytvoření co nejlepších podmínek pro zdravé, aktivní a důstojné stárnutí. Prosazuje nejen aktivní zapojení starších osob do ekonomického a sociálního života společnosti, ale snaží se chránit i jejich lidská práva.

PŘÍRODNÍ PRODUKTY

S lektorkou Miloslavou Fučíkovou si odpoledne v SeniorPointu povídali zájemci o přírodních produktech a jejich účincích. Blahodárné účinky levandule, měsíčku, arniky, tymiánu, a dalších bylin, produktů si vyzkoušeli účastníci na vlastní kůži, nohách (přímo na místě si nohy vykoupali,

namasírovali, osvěžili) a také ochutnali salát s bylinkami.



Došlo i na „babské rady“ co je na co nejlepší.

K vánocům vydáme Vyzkoušené rady právě pro vás od vás. Pošlete radu do 20. 10. 2016 na kontakt na adresu: prachatice@seniorpointy.cz

SENIORSKÉ HRÁTKY

Jihočeský kraj ve spolupráci s městem Prachatice připravil pro seniory, pár dní před jejich svátkem - Mezinárodním dnem seniorů, tzv. seniorské hrátky, které měly za cíl nejen pobavit, ale i poučit, nabídnout řadu zajímavých informací.

Akce měla za cíl informovat o produktu Senior pas (výhody a slevy pro seniory 55+) a Dluhové - občanské poradně).

V Prachaticích již 4 roky se Senior pasy vydávají (3 roky na městském úřadu a přes rok v SeniorPointu).

Občanská poradna v Prachaticích je rok od roku stále více využívána. Pobočku má i ve Vimperku.



Při vstupu do sálu byl nainstalován imaginární prachatický SeniorPoint, který má své místo na Zlaté stezce 145, v Prachaticích v sídle KreBul, o. p. s., byl doplněný výstavou fotografií z akcí SeniorPointu a informacemi o Občanské poradně. Přímo na místě byl také počítač s obsluhou (studentka volyňské školy na praxi), která nabízela vyřizování Senior pasů. Za necelé dvě hodiny bylo odesláno 27 žádostí. Celá prachatická sekce ještě nabízela přehled všech prachatických míst se slevami, ale také měření tlaku skvělou bývalou zdravotní sestrou, dnes seniorkou Aloisií Tomčányovou (a tlaky litaly, čím to však bylo, bylo nezjistitelné, několik osob dostalo i doporučení navštívit

svého ošetřujícího lékaře, šlo o měření orientační).

V doprovodném programu bylo nabízeno: Informace o dluhové poradně poskytla Ivana Stráská, zástupce hejtmana Jihočeského kraje.



Měření cholesterolu a tlaku zajistil SZÚ, Poradna podpory zdraví České Budějovice. Představen byl i SeniorPoint Brno, zakladatel projektu.

V rámci Seniorských hrátek vystoupili se slovy Podpora seniorů v Prachaticích – starosta Martin Malý a Podpora seniorů v Jihočeském kraji hejtmán Jiří Zimola.

V programu vystoupila místní skupina tanečníků **T.A.M.** Prachatice pod vedením Mirky Machové. Vystoupení zaujalo, skupina sklidila velký potlesk.

Martin France, herec, zpěvák, zaujal jednak svým sametovým hlasem, ale i osobním překladem písně. Zpíval ve znakovém jazyce, a přestože zde nebyl nikdo, kdo užívá znakování. Byl originální.

Vrcholem celého programu byl bezesporu charismatický Josef Laufer, zpěvák, herec, textař, bavič, kterého přítomné ženy vítaly obrovským potleskem. Zazpíval písně, které si publikum žádalo, dokázal lidi zvednout ze židlí a roztancovat celý sál, dokázal zapojit přítomné do zpěvu. Byl vtipný, ale zároveň svým slovem zajímavě doplňoval program i s ponaučením.

Na závěr kulturních vystoupení nechyběla autogramiáda. Žofie Tučková, která žije v domově pro seniory, si přinesla na představení fotografii Josefa Laufera k podpisu, když mu bylo 27 let.

Akce se vydařila. Zúčastnilo se jí 157 seniorů z města i okolí a ze zařízení. Kdo může být držitelem senior pasu? Pas mohou

mít osoby od 55 let s trvalým bydlištěm na území České republiky.

BLIŽŠÍ INFORMACE?

www.krebul.cz.

V prostorách KreBul, o. p. s., Zlatá stezka 145, 383 01 Prachatice.

Čtvrtek - 10.00- 17.00

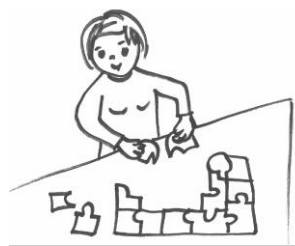
AKCE SENIORPOINTU

**Vernisáž výstava
obrazů složených
z PUZZLE a
OMALOVÁNEK**

1. listopadu 2016 / úterý
13:00 hodin

**FINANČNÍ
VZDĚLÁVÁNÍ PRO
SENIORY**

4. listopadu 2016 / pátek
13:00 hodin



RADA Z PORADNY

Vánoce se poslední roky stávají dobou bláznění, kdy lidé vymýšlejí co možná nejdražší dárky, aby co nejvíce potěšili své blízké. Pro mnohé není ani problémem vzít si půjčku, aby drahé dárky mohli zakoupit. Každoročně kolem

Vánoc přibývá těch, kteří se rozhodnou dárky řešit na splátky, případně pořídit dražší dárky, na které jim zrovna nezbyvá. To se ale velmi rychle může vymstít. Stačí si špatně pročíst podmínky úvěru a rázem může být problém na světě jen tím, že se o den zpozdí vaše měsíční splátka. Prostudujte si vždy důkladně to, co je napsáno tím nejmenším písmem. Věnujte pozornost také tomu, jak vysoká je roční procentní sazba nákladů, úroková sazba, jaké jsou pokuty, podívejte se také na to, jakou celkovou částku věřiteli zaplatíte. Pokud je problém se splátkou již na spadnutí, komunikujte s věřitelem. Jen tak můžete předejít tomu, že bude pohledávka sesplatněna, případně předána k vymáhání exekutorům.

Vánoce mají být svátky klidu, pohody a sdílení. Nezadělávejte si zbytečně na malér. Hodnota dárku přeci nezávisí na jeho ceně, ale na tom, jak jej umíte darovat. Mnohdy malá drobnost, darovaná z lásky, udělá daleko

větší radost. Myslete na to.

PŘÍBĚH S KOŇMI

Jednoho krásného odpoledne jsme se vydali na procházku kolem Prachatic. Počasí bylo velice příjemné a tak za druhým, vyprávěli jsme si po cestě různé příběhy. Do cesty se nám připlétl potok, který jsme se rozhodli po kamenech přejít a cestu jsme míjeli jeden kilometr si tak trochu ztížit. Většina z nás však tuto stezku nezvládla a v potoce se namočila. Počasí bylo krásné a tak neplánované osvěžení v potoce bylo nakonec příjemné. Po další chvíli chůze někdo zahlédl výběh s koňmi a bylo rozhodnuto, kudy dál povede naše cesta. Když jsme přišli ke koním, bylo jich pět, tak hned se k nám vydali. Začalo veliké pózování, fotografování, až najednou přišel šok. Jedna kobyla hodila svou mohutnou hlavou a naštěstí pro naši Marušku to odnesla jen její nová bunda, se kterou se nám přišla pochlubit. Kuň si vesele požvykoval část této krásné bundy a drze po

nás pokukoval. Ten den jsme již dále v procházce nepokračovali, ale dodnes nám každý kůň bude tuto „humornou příhodu“ připomínat. Celou cestu zpět jsme diskutovali, proč chtěl ten kůň Marušku sežrat?



ZO SPCCH Prachatice
spcch.pt@post.cz
seniorka Marie

OSOBNÍ VYZNÁNÍ

Dnešní den jsem měl možnost spolu s dalšími doprovodit svou babičku, paní Jaroslavu Krejsovou, na předávání ocenění Senior roku. Ocenění je udělováno seniorům, kteří dělají něco mimořádného pro druhé...

Babička byla vybrána mezi deset Nej seniorů a získala čestné uznání.

Uvědomuji si, jak moc jsem této ženě vděčný za to, že jsem dnes tam, kde jsem. Kdyby ona před více jak deseti lety nepřišla s tím, že chce vydat knihu, nedostal bych se k tématu holocaustu, nezaložil bych občanské sdružení, ze kterého je dnes obecně prospěšná společnost s pěti pracovišti a celou škálou aktivit.

Nikdy člověk nemůže vyjádřit své poděkování zcela, beze zbytku. Snad se nám to společně dnes podařilo při tomto krásném dni, Dni seniorů, kdy babička získala ocenění své dlouholeté práce. Díky platformě Senzačních seniorů, Chartě 77 a také těm, kteří babičce drželi palce a přijeli ji osobně podpořit.

Vážím si skromných a pracovitých lidí. Lidí, kteří mají srdce na tom

správném místě. Lidí, od kterých se máme stále co učit... A přesně taková je naše Senzační Seniorka, Jaroslava Krejsová.



Babi, děkuji a gratuluji!

Zdeněk

NAPIŠTE NÁM

Možná než dočtete tento výtisk SeniorPoint Pressu bude se blížit konec roku 2016. Napište nám tedy, jaký byl, jaké akce si přejete v našem SeniorPointu, s kým máte přání se setkat a co je ve vašem věku nejdůležitější? Na odpovědi čekáme do 20. 11. 2016 na adrese: prachatice@seniorpoint.cz

SeniorPoint PRESS vydala KreBul, o.p.s. jako neperiodickou tiskovinu v říjnu 2016
Odpovědní redaktoři: Zdeněk Krejsa, Jiří Gabriel Kučera, Hanka RH+ Rabenhauptová,
senioři, dobrovolníci KreBul, o.p.s.

Jazykové korektury: Věra a Alfréd Schulzovi, ilustrace: Jitka Sedlecká



KreBul
obecně prospěšná společnost



Jihočeský kraj



SeniorPoint

SPOLEČNĚ
obecně prospěšná společnost